

Описание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной борьбе (греко-римской)

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по греко-римской борьбе с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва по спортивной борьбе для спортивных сборных команд Свердловской области и Российской Федерации.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32

¹(зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71478).

Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664
------------------------------	---------	---------	---------	----------	-----------	-----------

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия:

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятий спортивной борьбой является урок, в спорте называемый учебно-тренировочным занятием. Характеризуется тем, что проводится под руководством тренера (тренера-преподавателя) с организованным, однородным коллективом занимающихся по специальным программам и в рамках определенного расписания.

Различают теоретические и практические занятия. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, тематических бесед, видео-просмотров, семинаров и теоретических зачетов. Эти занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе подготовки борцов, и проводятся, главным образом, с занимающимися старшего возраста и в меньшей степени с борцами младшего возраста.

Практические занятия являются основной формой подготовки борцов. Они классифицируются по следующим признакам:

а. По педагогическим задачам: обучающие, тренировочные, контрольные, восстановительные, комплексные и др.

б. По величине нагрузки: ударные, оптимальные, умеренные, разгрузочные и др.

в. По организации: групповые, индивидуальные, смешанные и др.

Организация занятий может носить разные формы: урочную, самостоятельную (утренняя разминка, домашнее задание, самостоятельная работа, дистанционная работа и др.), демонстрационную (показательные выступления, зачеты, соревнования) и др. Каждая тренировка является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса спортивной подготовки борцов. Оно должно быть связано с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в физическое развитие, образование и воспитание занимающихся.

Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

			спортивной специализации)	мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятий					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования:

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"

а. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "спортивная борьба";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

б. Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного

			специализации)		мастерства	мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1